

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 65
Кировского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Педагогическим Советом
ГБДОУ детского сада № 65
Кировского района Санкт-Петербурга
Протокол №1 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 28-од от 30.08.2024 г.
Заведующий ГБДОУ детского
сада № 65 Кировского района
Санкт-Петербурга
_____ /Е.А. Алиева/

**Рабочая программа
дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
дошкольного образования
«ГИМНАМБА»**

**Возраст: 3-4 лет
Срок освоения: 1 год**

Разработчик:
педагог дополнительного образования
Маркова Елена Владимировна,

**Санкт-Петербург
2024**

Оглавление

Аннотация к дополнительной общеобразовательной программе дошкольного образования «Гимнамба».....	3
1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи программы.....	4
1.3. Возрастные особенности детей 3-4 лет	5
1.4 Принципы рабочей программы.....	5
1.5. Планируемые результаты	6
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	6
2.1. Учебный план.....	6
2.2. Календарный план.....	7
2.3. Содержание программы.....	7
2.4. Технологии и методики, используемые в программе.....	9
2.5. Взаимодействие с родителями.....	9
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	9
3.1. Материально-техническое обеспечение программы	10
3.2. Методическое обеспечение	10
3.3. Комплексно-тематическое планирование детей 3-4 лет.....	11
Список методической литературы:	16

Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе дошкольного образования «Гимнамба»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа дошкольного образования «Гимнамба» (далее программа «Гимнамба») для детей 3-4 лет, посещающих группы общеразвивающей направленности.

Нормативно-правовая база:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закон РФ от 07.02.1992 № 2300-1 «О защите прав потребителей»;
- постановление Правительства РФ от 15.09.2020 № 1441 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг»;
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (срок действия до 01.01.2027);
- и иными нормативными актами;
- Устав ГБДОУ детского сада № 65 Кировского района Санкт-Петербурга, утвержденного Комитетом по образованию Санкт-Петербурга от 29.11.2022 г. № 2351-р;
- лицензия на осуществление образовательной деятельности от 07.10.2016 г. № 2201 (Приложение № 1 на право осуществления дополнительного образования, серия 78ПО1 № 0005149).

Программа ориентирована на формирование здорового образа жизни детей 3-4 лет, посредством организации профилактики плоскостопия, нарушения осанки дошкольников, укрепления опорно-двигательного аппарата, улучшение подвижности суставов. Развитие межполушарного взаимодействия (развитие памяти, внимания, речи, мышления) с помощью кинезиологических упражнений.

Программа сформирована с учетом психо-возрастных особенностей детей 3-4 лет и выстроена в соответствии с содержанием и организацией образовательного процесса по физическому развитию.

Программа является документом, регламентирующим содержание и педагогические условия обеспечения дополнительного образовательного процесса в области «Физическое развитие».

Программа может подлежать корректировке и дополнению в связи с изменениями нормативно-правовой базы дошкольного образования, образовательного запроса родителей и интересов детей.

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ **Пояснительная записка**

Актуальность данной программы определяется тем, что перед дошкольным учреждением стоит задача по воспитанию физически, психически здорового ребенка. Проблемы воспитания здорового ребенка были и остаются наиболее актуальными в практике общественного и семейного воспитания, они диктуют необходимость поисков эффективных средств их реализации. В структуре организационной деятельности детей на занятиях по физкультуре времени на профилактику плоскостопия, заболеваний опорно-двигательного аппарата, на развитие межполушарного взаимодействия отводится недостаточно, т.к. основная часть занятия направлена на развитие основных видов движений.

Важная роль в успешном применении коррекционно-оздоровительных средств и

методов принадлежит созданию таких условий организации воспитательно-образовательного процесса, при которых развивающий эффект достигается без какого-либо ущерба для растущего организма и способствует улучшению физического статуса дошкольника.

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

Отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, являются первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению, оказывают серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка. Наблюдая за детьми на физкультурных занятиях, в свободной деятельности, на прогулках, мы обратили внимание, что у некоторых детей неправильная осанка, быстро наступает усталость стоп, дети часто болеют, что является развитием сколиоза, плоскостопия, нарушению функций организма. Это подтверждается врачебными диагнозами, которые фиксируются в медицинских картах детей. Именно сейчас, когда ребенок активно растет, а нога и позвоночник испытывает нагрузки, начинается их нарушение.

Понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушения осанки, укрепления опорно-двигательного аппарата, для преодоления имеющихся у дошкольников нарушений, предупреждения развития патологических состояний, укрепления психофизического здоровья была разработана программа «Гимнамба». Необходимо проведение комплексной работы, поэтому в программу вошли комплексы по суставной гимнастики, МФР, кинезиологическая и дыхательная гимнастики, а также точечный массаж.

Программа определяет содержание и организацию дополнительной образовательной деятельности на уровне дошкольного образования. Программа предназначена для использования в дошкольных образовательных учреждениях в качестве дополнительного образования детей дошкольного возраста и рассчитана на 1 год обучения.

- **Направленность программы** – физкультурно-спортивная

Срок реализации программы 7 месяцев.

Цель и задачи программы

Цель программы – целостное развитие, укрепление и оздоровление детей посредством организации профилактики плоскостопия, нарушения осанки, укрепления вестибулярного и опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

Образовательные задачи

- Дать представление детям о разных видах оздоровления. Среди них: дыхательная гимнастика, кинезиологическая гимнастика, гимнастика для глаз, самомассаж, миофасциальный релиз.
- Формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.
- Формировать навыки здорового образа жизни с помощью различных оздоровительных методик.
- Содействовать гармоничному физическому развитию детей, обогащать их двигательный опыт;

Развивающие задачи

- Развивать умение ориентироваться в пространстве, точность, координацию движений.
- Формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат;
- Развивать память, внимание, мышление, межполушарное взаимодействие;
- Формировать навыки диафрагмального дыхания;

- Совершенствовать тактильные ощущения детей благодаря применению массажных мячиков для каждого ребёнка;

Воспитательные задачи

- Воспитывать бережное отношение к своему здоровью, понимание необходимости заниматься оздоровлением и укреплением организма;
- Формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом, получать удовольствие от игр развивающей направленности.
- Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.
- Содействовать формированию коммуникативных умений у детей.

Возрастные особенности детей 3-4 лет

Высока потребность в движении (двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Развивается моторная координация. Дети осваивают основные движения, обнаруживая стремление к целенаправлению (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.) Начинают развиваться физические качества (скоростные, силовые, координация, гибкость, выносливость).

Внимание непроизвольно.

Память непосредственна, непроизвольна и имеет яркую эмоциональную окраску. Сохраняют и воспроизводят ту информацию, которая остается в их памяти без всяких внутренних усилий.

Мышление наглядно-действенное: решают задачи путем непосредственного действия с предметами.

Начинает развиваться воображение (прежде всего, в игре).

Дети проявляют любовь к близким, привязанность к воспитателю, доброжелательное отношение к сверстникам. Способны к эмоциональной отзывчивости - сопереживают, утешают, помогают сверстнику. Большим эмоциональным благополучием характеризуются девочки.

Поведение ребенка непроизвольно, действия и поступки ситуативные, последствия их ребенок не представляет (свойственно ощущение безопасности, доверчиво-активное отношение к окружающему). Характерно стремление быть независимым от взрослого и действовать как взрослый, что может провоцировать небезопасные способы поведения.

Дети этого возраста усваивают некоторые нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами («можно», «нужно», «нельзя»), могут увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам, но выделяют не нарушение самой нормы, а нарушение требований взрослого, поэтому нередко обращаются с жалобой к взрослому. Выражено стремление к самостоятельной деятельности: любимым выражением является «я сам».

Принципы рабочей программы

- Принцип индивидуальности.
- Принцип доступности.
- Принцип систематичности
- Принцип самостоятельности.
- Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка.
- Принцип оздоровительной направленности.

Планируемые результаты:

- Дети знают назначение спортивного зала и правила поведения в нем.
- Дети знают основы личной гигиены и основы здорового образа жизни.
- Дети знакомы с различными видами оздоровительных гимнастик: дыхательная, кинезиологическая.
- Дети знают и владеют навыками самомассажа;

- Дети могут выполнять комплексы упражнений программы своего года обучения.
- Дети имеют двигательный «запас» общеразвивающих упражнений.
- Умеют выполнять упражнения на развитие физических качеств.
- Демонстрируют уровень физической подготовленности соответственно возрастным нормам физического развития.
- У детей сформированы знания о правильной осанке.
- Дети имеют представление о ценности своего здоровья, владеют простейшими навыками его укрепления.
- Стабилизация эмоционального фона у детей.
- У детей развита крупная и мелкая моторика; они подвижны, выносливы, владеют основными движениями, могут контролировать свои движения и управлять ими.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Учебный план

Учебный план направлен на реализацию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Гимнамба» для детей 3-4 лет.

Содержание осваивается детьми в ходе дополнительных занятий, проводимых во второй половине дня, в течение 7 месяцев (с 01 октября по 30 апреля) по 1 образовательной ситуации в неделю (4 раз в месяц).

Учебный план реализуется как в режиме групповой работы, так и в режиме индивидуального сопровождения.

Планирование занятий по оздоровительной гимнастике «Гимнамба» (час)

Сетка часов при одном занятии в неделю

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Здоровье	1	0,5	0,5
2	Дыхательная гимнастика и точечный массаж	4	1	3
3	Кинезиологические упражнения	4	1	3
4	Миофасциальный релиз	3	1	2
5	Профилактика плоскостопия	4	1	3
6	Красивая осанка	4	1	3
7	Гимнастика для глаз	3	1	2
8	Музыкально-подвижные игры	4	0,5	3,5
12	Итоговое занятие	1		1
Итого:		28	7	21

Календарный учебный график

Продолжительность учебного года по дополнительному образованию детей:

Начало учебных занятий по дополнительному образованию детей с 01 октября 2024 года.
Окончание учебных занятий – 30 апреля 2025 года.

Комплектования групп дополнительного образования детей:

С 01.09.2024 г. по 30.09.2024 г.

Каникулы:

с 01.05.2025 г. по 30.09.2025 г.

Регламентирование образовательного процесса дополнительного образования детей

Количество недель в год	Количество дней в год	Количество учебных часов
28	28	28
		Группа, возраст детей
		Младшая группа, с 3 до 4 лет
Длительность условного часа непосредственно образовательной деятельности		15
Количество условных часов в неделю		1
Общее астрономическое время в неделю		15 мин

Продолжительность учебной недели:

пятидневная учебная неделя.

Режим занятий:

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному заведующим ГБДОУ детского сада № 65 Кировского района Санкт-Петербурга.

Количество часов отведённых на освоение воспитанниками учебного плана, в неделю составляет:

- воспитанники от 3 до 4 лет – 15 минут.

Содержание программы

Основным в содержании программы физкультурно-спортивной направленности является укрепление физического и психического здоровья детей 3-4 лет, формирование правильной осанки, тренировки вестибулярного аппарата и всех групп мышц с помощью различных методик.

В содержании занятий включены следующие виды работы:

- **Строевые упражнения:** построение в шеренгу, колонну, круг по ориентирам.
- **ОРУ (обще-развивающие упражнения):** без предметов, с предметами (платочки, флажки, мячи, гимнастические палки и т.д.).
- **Упражнения в равновесии:** ходьба по ограниченной поверхности
- **Упражнения направленные на развитие гибкости и подвижности суставов:** динамические и статические упражнения на растягивание.
- **Упражнения на развитие межполушарного взаимодействия.**

Кинезиологическая гимнастика

Кинезиологическая гимнастика – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья человека через определенные физические упражнения. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. Известно, что развитие интеллектуальных и мыслительных возможностей необходимо начинать с развития движений тела и пальцев рук. **Развитию кисти руки** принадлежит важная роль в формировании головного мозга и становлении речи, так как рука

имеет самое большое представительство в коре головного мозга. Применение метода кинезиологической коррекции позволяет улучшить у ребенка память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость.

Кинезиологические упражнения: «Глазки», «Язычок», «Ротик», «Домик», «Ожерелье», «Дерево», «Яйцо», «Ладошки», «Позевай» и т.д.

Дыхательная гимнастика и точечный массаж

Дыхательная гимнастика – это комплекс специализированных дыхательных упражнений, направленных на оздоровление ребенка. Использование физических упражнений, направленных на улучшение функций верхних дыхательных путей, рекомендуется во всех принятых в дошкольных учреждениях формах работы по физическому воспитанию. Задачи дыхательной гимнастики:

- ✓ развитие дыхательной мускулатуры, увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшение лимфо- и кровообращения в легких, а также деятельности сердечно-сосудистой системы.
- ✓ Повышение общего жизненного тонуса ребенка, сопротивляемости, закаленности и устойчивости организма заболеваниям дыхательной системы.

Дыхательные упражнения: «Ветерок», «Пузырики», «Насосик», «Говорилка», «Самолет», «Часики», «Паровозик», «Дровосек», «Ежик», «Лягушонок» и т.д.

Точечный массаж – это надавливание подушечками пальцев на кожу и мышечный слой в месте расположения основных точек и разветвлений нервов. Точечный массаж также является одним из эффективных методов закаливания детей, который целесообразно применять в комплексе с дыхательной гимнастикой.

Миофасциальный релиз

Миофасциальный релиз (далее МФР) – техника расслабления организма посредством воздействия на мышцы, фасции и триггерные (болевые) точки. «Мио» это мышца, «фасции» - оболочки, которые покрывают все органы в нашем теле. Чтобы представить наглядно, как выглядят фасции, можно посмотреть на любое мясо, белые пленочки на нем и есть фасции. «Релиз» - это расслабление. МФР — это терапия, которая используется для расслабления мышц и фасций путем воздействия на мягкие ткани. При этом происходит улучшение кровотока и лимфотока, увеличение подвижности и амплитуды движений суставов, снижаются болевые ощущения, и появляется чувство облегчения.

Музыкально-подвижные игры – незаменимое средство пополнения знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, ценных морально-волевых качеств. При проведении подвижной игры создаются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на формирование личности ребенка.

«Вышли мышки на опушку», «Как живешь?», «Автобус», «Снег руками нагребаем», «Бусинки и бусики», «Идем, бежим», «Солнышко и дождик», «Мы наденем варежки», «Да-да-да сказала голова» и т.д.

Гимнастика для глаз

В дошкольном учреждении гимнастика для глаз имеет большое значение, поскольку выполняет целый ряд задач: общее оздоровление зрительного аппарата, профилактика различных нарушений в работе органов зрения: укрепление глазных мышц, снятие напряжения, предупреждение утомления.

Профилактика нарушения осанки и плоскостопия. Стопа это фундамент, опора нашего тела и любое нарушение ее развития может негативно отразиться на осанке ребенка. С помощью гимнастики на мобильность улучшаем подвижность верхней части тела, осанку, укрепляем мышцы, своды стопы и голеностопного сустава.

Технологии и методики, используемые в программе

Технологии:

- здоровьесберегающие технологии
- информационно-коммуникационные технологии
- лично ориентированные технологии
- социоигровые технологии

Методы:

Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- словесная инструкция.

Практические:

- Повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- Проведение упражнений в игровой форме;

Взаимодействие с родителями

Месяц	Название мероприятия
Сентябрь	Выступление на родительских собраниях, подготовка буклета для родителей.
Декабрь	Совместное занятие с родителями.
Апрель	Открытое занятие
Сентябрь- Май	Индивидуальные консультации родителей. Оформление информационных стендов для родителей. Переписка по электронной почте. WhatsApp. VKontakte. Сменная информация на странице официального сайта

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Особенности организации образовательного процесса

Формы организации занятий

Основной формой организации занятий является – индивидуально-групповая. Данная форма организации занятий выбрана не случайно. Такая форма позволяет проводить занятия с группой детей разного уровня подготовки. Занятия рассчитаны на детей 3-4 лет. Продолжительность занятий соответствует методическим требованиям: до 15 минут для детей 3-4 лет. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Дозировка специальных упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности детей и может составлять от 4 – 5 раз на этапе разучивания упражнений и до 8 – 10 раз на этапе закрепления и совершенствования комплекса.

Расписание дополнительной образовательной услуги

Количество занятий в неделю: 1

Группа	День недели	Возраст	Время
№ 4 1 подгруппа	Четверг	Младшая 3-4 года	15,50-16.05
№ 4 2 подгруппа	Четверг	Младшая 3-4 года	16.15-16.30

Расписание занятий может меняться в зависимости от комплектования групп.

Материально-техническое обеспечение программы

Технические средства обучения: ноутбук, колонки.

Обеспечение помещениями:

- Спортивный зал.

Оборудование и спортивный инвентарь:

- Ковер, шведская стенка, скамья гимнастическая, доска ребристая.

Дополнительный инвентарь: мфр мячи, гимнастические палки, опорные блоки, полусферы и балансировочные подушки, массажный коврик, мячи большого, среднего и малого диаметра.

Демонстрационное оборудование: иллюстрации по темам занятий.

Методическое обеспечение программы

Программа рассчитана на дошкольный возраст, занятия проводятся в игровой форме, непринужденно и свободно, с обязательной сменой видов деятельности.

Каждое занятие предполагает выполнение различных музыкальных зарядок с ускорением и без, выполнение движений под музыку, музыкально-подвижные игры.

Для успешной реализации учебного процесса программой предусмотрено наличие необходимого количество оборудования и наглядного материала.

Комплексно-тематическое планирование 3-4 лет

Месяц	Недели	Тема	Содержание
Октябрь	1	Неделя радостных знакомств	<ul style="list-style-type: none"> - Формировать контакт и доверие детей к педагогу. - Развивать у детей активность при выполнении упражнений и движений. - Рассказать о понятии здоровье и методах его укрепления. - Рассказать о видах гимнастик и их пользе. - Знакомство с инвентарем для занятий. - Игра «Зайчик, зайчик попляши!», «Маленькие ножки».
	2	«Наше дыхание»	<ul style="list-style-type: none"> - Развивать внимание и побуждать детей выполнять задания педагога. - Как правильно дышать? Разные способы дыхания. Обучение правильной технике дыхания. - Игры на постановку дыхания: «Воздушный футбол», «Подуем в трубочку», «Послушай свое дыхание»
	3	«Красивая осанка»	<ul style="list-style-type: none"> - Развивать у детей активность при выполнении упражнений и движений. - Формировать у детей правильную осанку. - Кинезиологические упражнения - Дыхательные упражнения - Упражнения для укрепления мышц спины без предметов. - Развивать умение ориентироваться в пространстве. Подвижная игра «Добеги до меня» Гимнастика для пальчиков «Умываем пальчики».
	4	«Изучаем наши ножки»	<ul style="list-style-type: none"> - Развивать внимание и побуждать детей выполнять задания педагога. - Кинезиологические упражнения - Дыхательные упражнения - Рассматриваем свои ножки. Комплекс упражнений для ног: подвижности голеностопа, укрепляем пальцы ног. - Подвижная игра: «Пчелки» - Игра с сенсорными мешочками. - Ходьба по корригирующей дорожке
	5, 6	«Развиваемся играя»	<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать развивать двигательные умения и навыки, умение ориентироваться в пространстве. - Развивать умение выполнять упражнения одновременно со взрослым.

Ноябрь			<ul style="list-style-type: none"> - Формировать представления о себе, своем теле, двигательных свойствах. - Кинезиологические упражнения - Дыхательные упражнения - Упражнения по профилактике плоскостопия с гимнастической палкой. - Игры-упражнения для формирования правильной осанки «малютка», «жучок на спине». - Музыкально-подвижная игра: «Самолет», «Солнышко и дождик». - Упражнения на расслабление с элементами дыхательной гимнастики.
	7, 8	«Со здоровьем по пути»	<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать развивать умение ориентироваться в пространстве. - Формировать у детей правильную осанку. - Развивать моторику, координацию движений пальцев рук. - Кинезиологические упражнения - Дыхательные упражнения - Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки («рыбка», «кораблик»); - Упражнения для стоп с мфр-мячом. - Самомассаж пальчиков ног, стоп. - Подвижная игра: «Бусинки и бусики», - Пальчиковая гимнастика: «Повстречались два быка», «Кулачок».
Декабрь	9, 10	Здравствуй, Зима!	<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать развивать у детей активность при выполнении упражнений и движений. - Продолжать развивать умение ориентироваться в пространстве. - Кинезиологические упражнения - Дыхательные упражнения - Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки («паук», «кто там?», «донеси не урони»); - Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия (сжатие мфр мяча пальчиками, прокати мяч другу, надавливание на мяч). - Подвижная игра: «Мы наденем варежки», «Мы повесим шарик». Малоподвижная игра: «Тишина у пруда», «Стоп».
	11, 12	«Зимние забавы»	<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать развивать у детей активность при выполнении упражнений и движений. - Развивать моторику, координацию движений пальцев рук. - Побуждать получать удовольствие от выполнения движений. - Кинезиологические упражнения - Дыхательные упражнения - Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки (без предметов, с мячом лежа на спине и на животе); - Мобильность тазобедренных суставов и стоп.

			<ul style="list-style-type: none"> - Ходьба по балансирам. - Подвижная игра: «Снежки», «Ты катись, катись снежок» - Пальчиковая гимнастика: «Новый год».
Январь	13, 14	«Вот что я могу!»	<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать развивать у детей активность при выполнении упражнений и движений. - Развивать моторику, координацию движений пальцев рук. - Развивать равновесие, мелкую моторику рук. <ul style="list-style-type: none"> - Кинезиологические упражнения - Дыхательные упражнения - Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки с мячом малого и среднего диаметров; - Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия на балансирах. - Ходьба по балансирующей доске. - Музыкально-ритмическая композиция «Я убегу» - Пальчиковая гимнастика «Зимние забавы», «Знакомство пальчиков друг с другом».
	15, 16	Снежные дорожек	<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать развивать у детей активность при выполнении упражнений и движений. - Развивать моторику, координацию движений пальцев рук. <ul style="list-style-type: none"> - Развивать умение ориентироваться по ограниченной поверхности. - Кинезиологические упражнения - Дыхательные упражнения - Формировать у детей правильную осанку с гимнастической палкой. - Работа над подвижностью стопы, упражнения по профилактике плоскостопия с камешками, самомассаж стоп. - Ходьба по ограниченной поверхности. - Подвижные игры: «Лягушки», «Мячик» - Пальчиковая гимнастика: «Кулачок, ладошка».
Февраль	17,18	«Радуетесь зимушке-зиме»	<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать развивать у детей навык одновременно выполнять упражнения со взрослым. - Продолжать развивать умение ориентироваться на ограниченной поверхности - Развивать моторику, координацию движений пальцев рук. <ul style="list-style-type: none"> - Кинезиологические упражнения - Дыхательные упражнения - Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки у гимнастической стенки; - Упражнения на мобильность для тазобедренных суставов. - Музыкально-ритмическая композиция «Пилот», «Ты катись, снежок». - Пальчиковая гимнастика «Перчатки». - Малоподвижная композиция: « Тяжелые и легкие ручки», «Пружинки и полупальцы».

	19,20	Озорные снеговики	<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать развивать у детей точность выполнения упражнений и движений. - Продолжать развивать умение ориентироваться в пространстве. - Продолжать развивать моторику, координацию движений пальцев рук. - Воспитывать дружеские отношения в игре. - Кинезиологические упражнения - Дыхательные упражнения - Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки лежа на полу без предметов. - Упражнения для укрепления свода стопы на балансирах. - Подвижная игра «Снежная карусель», «Бусинки и бусики». - Пальчиковая гимнастика: Игра с сенсорными мешочками. - Малоподвижная игра: «Ручки, ножки».
Март	21,22	«Весенний заряд энергии!»	<ul style="list-style-type: none"> - Формировать представления о себе, своем теле, двигательных свойствах. - Продолжать развивать умение ориентироваться в пространстве. - Продолжать развивать у детей активность при выполнении упражнений и движений. - Побуждать к проявлению смелости и уверенности в своих силах, получать удовольствие от выполнения движений. - Кинезиологические упражнения - Дыхательные упражнения - Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки у стены. - Упражнения на мобильность для стоп, точный массаж стоп. - Подвижная игра «Птички в гнездышках», «Солнышко и дождик» - Музыкально-ритмическая композиция «Ладوشка» - Пальчиковая гимнастика «Домашние животные», «Этот пальчик». - Малоподвижная игра «Три медведя».
	23,24	«Весенний ветерок»	<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать формировать представления о себе, своем теле, двигательных свойствах. - Побуждать к проявлению смелости и уверенности в своих силах, получать удовольствие от выполнения движений. - Развивать умение ориентироваться в пространстве. - Развивать равновесие, мелкую моторику рук. - Кинезиологические упражнения - Дыхательные упражнения - Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки с обручем. - Упражнения для пальцев ног, самомассаж пальцев стоп.

			<ul style="list-style-type: none"> - Подвижная игра «Побегаем, попрыгаем», «Догони меня». - Музыкально-ритмическая композиция «Вышли мышки на опушку», «Самолет» - Пальчиковая гимнастика «Грибы», «На опушке дом стоит».
Апрель	25,26	«Раз, два, три - а ну-ка посмотри»	<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать развивать у детей активность при выполнении упражнений и движений. - Развивать умение ориентироваться в пространстве. - Развивать моторику, координацию движений пальцев рук. - Продолжать закреплять навыки детей к совместным действиям - Кинезиологические упражнения - Дыхательные упражнения - Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки стоя на четвереньках. - Упражнения для стоп с мфр мячом. - Подвижная игра «Ловишки», - Музыкально-ритмическая композиция «Пчелки». - Ходьба по балансирам, балансировочной доске. - Малоподвижная игра «На лужайке две подружки», «Воздушный шар».
	27,28	«Три, четыре, пять – повтори опять!»	<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать развивать у детей активность при выполнении упражнений и движений. - Развивать умение ориентироваться в пространстве. - Развивать моторику, координацию движений пальцев рук. - Продолжать закреплять навыки детей к совместным действиям - Кинезиологические упражнения - Дыхательные упражнения - Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки с гимнастической палкой. - Упражнения на мобильность для стоп, точечный массаж стоп с мфр-мячом. - Подвижная игра «Птички в гнездышках», «Солнышко и дождик» - Музыкально-ритмическая композиция «Ладощка» - Пальчиковая гимнастика «Цветные пальчики», «Повстречались два быка».

Список литературы

Учебно-методические издания:

1. Алексеева Л.М. Комплексы детской общеразвивающей гимнастики. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 208 с.: ил. – (Качество жизни).
2. М.М. Борисова Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет. М. :Мозаика – Синтез -2014. – 48 с.
3. Буренина А.И. Коммуникативные танцы-игры для детей: Учебное пособие. – СПб.: Издательство «Музыкальная палитра», 2004. – 36 с.
4. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы оздоровительной гимнастики для детей 3-7 лет. – М. :Мозаика – Синтез, 2014.- 128 с.
5. Е.И. Подольская Формы оздоровления детей 4-7 лет: кинезиологическая и дыхательная гимнастика, комплексы утренних зарядок. – Волоград: Учитель, 2009 г. 207 с.
6. Э.Я. Степаненкова Сборник подвижных игр: Для занятий с детьми 2-7 лет. – Москва М. :Мозаика – Синтез, 2016 г., 144 с.
7. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы / Автор составитель О.Н. Моргунова. – Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007. – 176с.